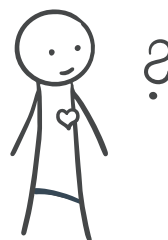




*Tady si to
můžeš sešít.*

posviť si na hledání lásky



*Posviť si na cestu vpřed tím,
že si ji promyslíš.
Všechny odpovědi máš v sobě.
Stačí si naslouchat.*

*Připrav si pero nebo tužku,
dobré pití a klid.
Nespěchej. Najdi si na sebe
alespoň 2 hodiny času.
Neboj se přestat a dát si pauzu.
Rozlož si přemýšlení klidně
do více dní.*

*Piš, kresli, trhej, mačkej,
přeskakuj, škrtej, vyhazuj.
Žádná odpověď není špatná.*

Hledáš nějakou konkrétní odpověď?
Nebo přicházíš s obecnější zakázkou?
Máš-li jakákoliv očekávání, odlož si je sem,
ať se ti při hledání neztratí z dohledu.





O hledání

Jak se promění tvůj život, když budeš ve vztahu?
Co tě na tom láká? Čeho se obáváš?

Grid for writing answers to the first question.

Jak ses změnil od předchozího vztahu?
Jaká témata sis musel zpracovat a jak se ti to povedlo?

Grid for writing answers to the second question.



O odmítnutí

Kdybys uměl odmítnutí lépe zvládat, proměnilo by se nějak tvé seznamování? A jak bys ho chtěl zvládat?

Grid for writing answers to the first question.

Pokud by sis nenašel vztah, co bys v životě potřeboval udělat, abys byl spokojený?

Grid for writing answers to the second question.

WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!



Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

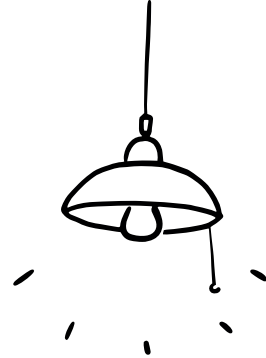
8.

9.

10.

Rozhovor sám se sebou je skvělý nástroj
sebepoznání, ale ne vždy nám stačí.

Pořád si s něčím nevíš rady?
Jdi si o tom popovídat s někým dalším.
A pokud ve svém okolí nikoho takového
nemáš, vezmi si k ruce profíka.
Třeba terapeuta nebo kouče.



Jsou ti teď věci jasnější?

Posviť na cestu i ostatním
a zsdílej to na sítích pod
#posvitsi.